**Deja de postergar lo importante: cómo la procrastinación afecta tu bienestar y qué hacer al respecto**

* Actualmente en México y Latinoamérica, se estima que el [61%](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802019000200122" \l ":~:text=En%20Latinoam%C3%A9rica%2C%20el%2061%25%20de,hay%20suficientes%20datos%20al%20respecto.) de las personas regularmente postergan asuntos importantes.
* Un estudio reveló que quienes procrastinan en exceso enfrentan mayores dificultades económicas.

**Ciudad de México, febrero 2025** - Aprovecha este momento para hacer una pausa y reflexionar: ¿cuántas veces has dicho "luego lo hago" con asuntos esenciales? Desde ordenar documentos importantes hasta planificar tu futuro financiero, postergar decisiones clave puede parecer inofensivo a corto plazo, pero puede traer grandes complicaciones en el futuro.

Procrastinar es más común de lo que pensamos: en Latinoamérica, el [61%](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802019000200122" \l ":~:text=En%20Latinoam%C3%A9rica%2C%20el%2061%25%20de,hay%20suficientes%20datos%20al%20respecto.) de las personas postergan tareas con frecuencia y un el [20%](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802019000200122" \l ":~:text=En%20Latinoam%C3%A9rica%2C%20el%2061%25%20de,hay%20suficientes%20datos%20al%20respecto.) lo hace de manera crónica. Pero este hábito no se trata solo de mala gestión del tiempo, sino de cómo enfrentamos nuestras emociones y decisiones importantes. De acuerdo con un [estudio](https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2800006) reciente del mercado, que analizó a más de 3,500 estudiantes universitarios, la procrastinación está directamente relacionada con síntomas de ansiedad, estrés, problemas de sueño e incluso dificultades económicas. Es decir, postergar decisiones importantes además de afectar nuestra productividad, puede perjudicar nuestra calidad de vida y bienestar emocional.

**Postergar decisiones importantes también tiene un costo emocional y financiero**

La procrastinación no solo se traduce en tareas acumuladas, sino en una carga mental que genera preocupación constante. Retrasar la organización de documentos esenciales como pólizas de seguro, testamentos o registros financieros puede generar problemas futuros para nosotros y nuestros seres queridos. ¿El resultado? Incertidumbre, estrés innecesario y, en muchos casos, costos económicos elevados por trámites urgentes o decisiones tomadas a última hora.

El [estudio](https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2800006) de Jama Network Open reveló que quienes procrastinan en exceso enfrentan mayores dificultades económicas, lo que sugiere que postergar la planificación financiera y organizativa puede derivar en gastos inesperados y un menor control sobre nuestras finanzas. Esto resalta la importancia de desarrollar hábitos de previsión que nos ayuden a evitar escenarios de crisis.

"*En México, aún estamos en el proceso de cambiar nuestra mentalidad hacia la organización y la previsión. Muchas veces postergamos decisiones importantes hasta que una situación nos obliga a enfrentarlas. Crear hábitos de orden y planificación es fundamental, pero también lo es generar conciencia sobre las consecuencias de no tomar acción a tiempo. Estar conscientes de ello nos permite asumir el control de nuestro presente y futuro con responsabilidad. Contar con herramientas que nos faciliten este proceso, fortalece nuestra capacidad para cumplir las metas que nos trazamos con mayor claridad*", explica **Mayra González Moreno, Directora y fundadora de Mi Legado**, plataforma integral que permite a las personas organizar sus documentos vitales.

**¿Cómo dejar de procrastinar y empezar a organizar lo que realmente importa?**

Si bien romper con la procrastinación puede parecer un reto, pequeños cambios en la rutina pueden marcar una gran diferencia. Aquí te compartimos algunas estrategias para empezar:

### **Divide la tarea en pasos pequeños y manejables**

El error más común al intentar organizarnos es pensar en términos absolutos: "debo organizar toda mi información". En su lugar, fragmenta la tarea: un día puedes recopilar tus documentos financieros, otro día asegurarte de que están actualizados y un tercer día compartir con tus seres queridos cómo acceder a ellos en caso necesario. Para hacer este proceso más sencillo, existen herramientas como [Mi Legado](https://milegadoenorden.com.mx/) que centraliza y facilita la organización de información esencial en un solo lugar, ya sea en formato impreso o digital.

### **Establece fechas límite y conviértelo en un hábito**

La procrastinación se combate con estructura. Pon fechas específicas en el calendario para actualizar información clave y revísala cada seis meses. No tiene que ser un proceso tedioso, sino un hábito simple que te dará tranquilidad en el futuro. Contar con un recurso práctico permite no solo reunir los documentos importantes, sino también actualizarlos periódicamente para asegurarte de que estén siempre en orden y accesibles cuando más se necesiten.

### **Asócialo con una meta que tenga significado personal**

Las decisiones que postergamos hoy impactan nuestro bienestar y el de quienes nos rodean. Pensar en esto como un acto de responsabilidad y amor hacia nuestros seres queridos puede motivarnos a actuar. Busca una [plataforma](https://milegadoenorden.com.mx/) con la que te apoyes para documentar datos financieros y patrimoniales, además de registrar deseos personales y voluntades anticipadas que pueden aliviar preocupaciones y evitar confusiones en el futuro.

## **Tomar acción es un acto de bienestar**

Dejar de procrastinar no significa vivir con prisa, sino asumir el control de nuestra vida y evitar problemas innecesarios. La planificación y la organización no solo nos dan tranquilidad, sino que también nos permiten tomar mejores decisiones sin la presión del tiempo.

Así que la próxima vez que pienses en postergar una decisión importante, recuerda que el mejor momento para empezar a organizarte es ahora.

-o0o-

**Acerca de Mi Legado**

Fundada en 2020 por Doña Mayra González Moreno, Mi Legado ofrece soluciones tanto en formato digital como impreso, permitiendo a los usuarios centralizar su información vital, desde documentos financieros hasta testamentos, en una plataforma que facilita la planificación y la tranquilidad familiar. Con sede en Ciudad de México, Mi Legado surgió para responder a la creciente necesidad de una gestión eficiente del patrimonio personal y familiar, proporcionando a sus usuarios una manera clara y personalizada de asegurar que su legado sea respetado y cumplido. La versión digital de Mi Legado ofrece la flexibilidad de ingresar, editar y acceder a la información en cualquier momento y desde cualquier lugar, mientras que la versión impresa proporciona una solución física organizada y siempre disponible. Mi Legado se ha posicionado como una herramienta esencial para quienes desean dejar un legado bien gestionado y libre de complicaciones, con un enfoque en la simplicidad, seguridad y personalización.

Para más información, visita: <https://milegadoenorden.com.mx>

Síguenos:

Facebook: <https://www.facebook.com/milegadomx>

Instagram: <https://www.instagram.com/milegadomx>

**Contactos another**

Elsa Villalba | Client Service Manager

[elsa.villalba@another.co](mailto:elsa.villalba@another.co)

Gabriela Tecalco | SR PR Expert

[gabriela.tecalco@another.co](mailto:gabriela.tecalco@another.co)